



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00102) Diabetes 11-14	E	Tészta köret	907.84	217.19	7.50	4.48	0.63	36.45	0.00	0.37	 	
			Lencseleves	1 090.53	260.89	12.39	4.90	0.60	41.67	10.04	0.55	  	
			Csirkepaprikás	1 570.03	375.60	23.61	25.36	7.36	12.80	0.01	0.50	 	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
			Összesen:	4 007.17	958.65	44.80	34.84	8.59	115.12	30.62	1.48		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Lencseleves	885.25	211.78	11.71	5.78	0.68	28.15	0.05	0.54	  	
			Csirkepaprikás	1 019.56	243.91	21.63	13.94	4.72	7.76	0.80	0.38		
			Tészta köret	1 354.30	324.00	12.00	4.58	0.71	58.32	0.00	0.64	 	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
			Összesen:	3 697.88	884.66	46.64	24.40	6.11	118.43	21.42	1.62		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Lencseleves	646.79	154.74	7.24	2.92	0.34	24.79	0.05	0.73	 	
			Csirkepaprikás	1 295.79	310.00	24.39	18.39	4.45	11.31	0.89	0.30		
			Tészta köret	1 234.17	295.26	3.20	3.46	0.35	61.60	4.00	0.24		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
			Összesen:	3 527.77	843.98	35.87	24.85	5.14	117.06	21.40	1.31		





10/13/2026 kedd	(00102) Diabetes 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	512.28	122.56	4.27	3.70	0.98	17.70	1.55	0.75	  	
			Burgonyafőzelék	1 377.29	329.49	8.20	8.38	2.60	54.19	0.00	0.04	 	
			Vagdalt	1 105.83	264.55	24.03	9.03	3.04	21.47	1.13	0.49	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 490.07	834.94	41.13	21.72	6.66	116.80	2.68	1.77		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Burgonyafőzelék	1 351.63	323.36	8.26	7.57	2.50	54.51	0.78	0.04		
			Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	1.13	0.51	 	
			Zöldségleves vajas galuskával	512.28	122.56	4.27	3.70	0.98	17.70	1.55	0.75	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 507.27	839.06	42.01	21.63	6.75	117.22	3.46	1.79		
	(00157) Glutén-, laktózm. 11-14	E	Burgonyafőzelék	1 503.59	359.71	6.73	9.04	3.38	61.69	1.17	0.50		
			Vagdalt	835.13	199.79	21.41	8.83	2.97	8.39	0.23	0.27		
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
			Zöldségleves	499.69	119.54	2.70	5.05	0.58	15.31	0.89	0.66		
			Összesen:	3 358.41	803.44	31.32	24.28	7.07	111.75	3.76	2.29		





10/14/2026 szerda	(00102) Diabetes 11-14	E	Karfiollevés	700.29	167.53	6.08	5.70	0.73	22.81	0.02	0.47		
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Burgonyapüré	1 656.84	396.37	9.68	14.50	4.62	55.36	0.00	0.30		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 004.67	718.81	33.41	26.33	6.61	85.29	13.91	1.16		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
			Összesen:	2 966.72	709.74	27.02	22.03	5.63	98.10	26.49	0.45		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Sült csirkecomb filé	757.35	181.18	18.94	11.19	1.92	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 260.53	301.56	6.25	7.93	0.91	50.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Összesen:	3 127.58	748.22	29.11	25.34	6.08	98.15	26.49	0.48		





10/15/2026 csütörtök	(00102) Diabetes 11-14	E	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
			Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.72	0.83		
			Zöldséges rizs	1 125.10	269.16	6.17	3.29	0.40	53.34	0.72	0.36		
			Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27		
			Összesen:	3 207.40	767.32	31.21	24.93	5.17	102.81	11.45	1.60		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
			Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.72	0.83		
			Zöldséges rizs	1 125.10	269.16	6.17	3.29	0.40	53.34	0.72	0.36		
			Majonéz	271.20	64.88	0.17	6.61	0.98	1.64	0.00	0.33		
			Összesen:	2 982.73	713.57	30.59	24.14	3.93	92.08	1.46	1.66		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Karalábéleves	447.37	107.03	1.85	3.07	0.36	17.76	0.17	0.54		
			Rántott hal	1 023.17	244.78	15.88	9.77	1.82	21.95	0.50	0.50		
			Zöldséges rizs	1 116.86	267.19	6.03	3.27	0.40	53.03	0.72	0.33		
			Majonéz	406.80	97.32	0.26	9.92	1.47	2.46	0.00	0.50		
			Összesen:	2 994.20	716.32	24.02	26.03	4.05	95.20	1.39	1.87		





10/16/2026 péntek	(00102) Diabetes 11-14	E	Babgulyás	1 040.39	248.90	20.39	6.27	1.90	27.23	0.00	0.95		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Nudli fahéjas szórattal	1 578.79	377.70	6.95	8.45	0.86	52.02	8.38	1.27		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 313.11	792.62	32.74	15.52	2.91	113.00	10.25	2.29		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Babgulyás	1 104.58	264.25	20.48	7.93	2.28	27.23	0.00	0.98		
			Nudli fahéjas szórattal	1 578.79	377.70	6.95	8.45	0.86	52.02	8.38	1.27		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 377.30	807.97	32.83	17.18	3.29	113.00	10.25	2.32		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Babgulyás	1 218.80	291.58	22.55	10.39	2.95	26.44	0.00	1.04		
			Nudli fahéjas szórattal	1 970.95	471.52	5.55	7.66	0.88	93.18	8.54	0.07		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 883.68	929.12	33.50	18.85	3.98	153.37	10.41	1.18		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

